

4월

APRIL

수원시 여성문화공간



월	화	수	목	금	토
			1 상담종결자 프로그램 -내가 바라는 나 ① 10:00~12:00 안다미로 영상으로 따라하는 휴트니스 ① 15:00~16:00 휴마루	2 봄길에서 만난 휴식 ① 10:00~11:00 수원일원	3
5 영상으로 따라하는 휴트니스 ② 15:00~16:00 휴마루	6 미(美)의 힐링요가 ① 10:00~11:00 휴마루	7 MBSR 마음챙김을 통한 스트레스 감소 ① 10:30~11:30 휴마루	8 상담종결자 프로그램 -내가 바라는 나 ② 10:00~12:00 안다미로 영상으로 따라하는 휴트니스 ③ 15:00~16:00 휴마루	9 봄길에서 만난 휴식 ② 10:00~11:00 수원일원	10
12 영상으로 따라하는 휴트니스 ④ 15:00~16:00 휴마루	13 미(美)의 힐링요가 ② 10:00~11:00 휴마루	14 래(內)의 건강챙김 ① 14:00~15:00 휴마루 MBSR 마음챙김을 통한 스트레스 감소 ② 10:30~11:30 휴마루	15 상담종결자 프로그램 -내가 바라는 나 ③ 10:00~12:00 안다미로 영상으로 따라하는 휴트니스 ⑤ 15:00~16:00 휴마루	16 봄길에서 만난 휴식 ③ 10:00~11:00 수원일원 도(道)의 기체조 ① 10:00~11:00 휴마루	17
19 있는 그대로 멋진 나 ① 10:00~12:00 안다미로 영상으로 따라하는 휴트니스 ⑥ 15:00~16:00 휴마루	20 미(美)의 힐링요가 ③ 10:00~11:00 휴마루	21 래(內)의 건강챙김 ② 14:00~15:00 휴마루 MBSR 마음챙김을 통한 스트레스 감소 ③ 10:30~11:30 휴마루	22 상담종결자 프로그램 -내가 바라는 나 ④ 10:00~12:00 안다미로 영상으로 따라하는 휴트니스 ⑦ 15:00~16:00 휴마루	23 봄길에서 만난 휴식 ④ 10:00~11:00 수원일원 도(道)의 기체조 ② 10:00~11:00 휴마루	24
26 있는 그대로 멋진 나 ② 10:00~12:00 안다미로 영상으로 따라하는 휴트니스 ⑧ 15:00~16:00 휴마루	27 미(美)의 힐링요가 ④ 10:00~11:00 휴마루	28 래(內)의 건강챙김 ③ 14:00~15:00 휴마루 MBSR 마음챙김을 통한 스트레스 감소 ④ 10:30~11:30 휴마루	29 상담종결자 프로그램 -내가 바라는 나 ⑤ 10:00~12:00 안다미로 영상으로 따라하는 휴트 니스 ⑧ 15:00~16:00 휴마루	30 봄길에서 만난 휴식 ⑤ 10:00~11:00 수원일원 도(道)의 기체조 ③ 10:00~11:00 휴마루	31

상담대기자 심리안정

인성성장
심리상담

있는 그대로의 멋진 나

인원 : 8-10명	장소: 안다미로 또는 비대면	시간: 10:00~12:00	수원여성 누구나
------------	--------------------	-----------------	-------------

날짜 : 월요일 - 4/19, 26, 5/3, 10, 17

‘나는 진정 변화되기 원하는가?’ 나의 행복, 나의 소중한 사람과 동행하는 행복을 위해서 내 안의 다양한 생각, 감정, 욕구, 행동, 소망을 탐색해보기. 나에게 대한 이해를 바탕으로 개인상담의 사전 준비성을 높이는 입문과정의 프로그램.

상담종결자 일상적응을 위한 사후관리 프로그램

인성성장
심리상담

내가 바라는 나

인원 : 8~10명	장소: 안다미로 또는 비대면	시간: 10:00~12:00	상담종결자
------------	--------------------	-----------------	-------

날짜 : 목요일 - 4/1, 8, 15, 22, 29, 5/6

‘이제 홀로 설 준비가 되었다’ 상담을 통해 새롭게 인식한 것을 토대로 홀로서 일상의 소소한 문제들 뿐만 아니라 크고 작은 고통들을 스스로 이겨내면서 씩씩하고 건강하게, 즐겁고 행복하게 살아갈 수 있는 나만의 적응방법을 다져보는 프로그램.

걸어서 수원 숲으로

휴식

봄길에서 만난 휴식

인원: 10명	장소: 수원일원	시간: 10:00~12:00	수원 여성 누구나
---------	----------	-----------------	-----------

날짜: 금요일 - 4/2, 9, 16, 23, 30, 5/7, 14, 21

수원여성의 휴식과 행복감 증진을 위하여 수원의 다양한 길과 숲을 탐방하고 문화와 역사 이야기를 접목하여 생활 속 활력을 증진하는 프로그램. (효원공원, 학사정, 팔달산, 화성행궁, 수원천, 나혜석생가, 연무대, 광고 숲 등)

도래미 건강관리

도(道)의 기체조

휴식

인원: 10명	장소: 휴마루 또는 온라인 강의	시간: 10:00~11:00	수원여성 누구나
날짜 : 금요일 - 4/ 16, 23, 30, 5/7, 14, 21, 28			
내 몸속의 정체된 기혈을 골고루 순환시켜주며 유익한 기운을 모아주어, 신체의 면역력을 높이고 내부적 요인에 의한 질병을 막아주는 프로그램.			

도래미 건강관리

래(內)의 건강챙김

휴식

인원 : 10명	장소: 휴마루 또는 온라인 강의	시간: 14:00~15:00	수원여성 누구나
날짜 : 수요일 - 4/14, 21, 28, 5/12, 26, 6/2, 9			
계절에 따라, 생애주기에 따라, 심신의 건강을 챙기는 시간이 필요하다. 계절에 맞는 건강관리와 완경기 전 후 여성의 질환 등을 다루며 그에 맞는 스트레칭과 건강요법, 통증완화요법 등에 대해 배워보고 건강에 대한 관심증진과 더불어 스스로를 챙길 수 있는 방법을 탐구하는 프로그램.			

도래미 건강관리

미(美)의 힐링요가

휴식

인원 : 10명	장소: 휴마루 또는 온라인 강의	시간: 10:00~11:00	수원여성 누구나
날짜 : 화요일 - 4/6, 13, 20, 27, 5/4, 11, 18			
요가 동작을 하며 내 몸에 집중하는 시간. 내 몸에 주의를 기울이고 내 마음의 소리도 함께 들으며 몸과 마음이 더욱 건강해지는 프로그램.			

영상으로 따라하는 휴트니스

휴식

영상으로 따라하는 휴트니스			
인원 : 10명	장소: 휴마루 또는 영상배포	시간: 15:00~16:00	수원여성 누구나
날짜 : 월, 목요일 - 4/1, 5, 8, 12, 15, 19, 22, 26, 29 5/3, 6, 10, 13, 17, 20, 24, 27, 31 6/3, 7, 10, 14, 17, 21, 24, 28			
운동을 통하여 힘든 일상의 생활에서 비롯된 스트레스와 피로에 대한 내성 능력을 향상 하도록 영상을 활용하여 어디서든 스트레칭, 댄스 등의 동작을 따라한다. 다양한 동작을 통해 심신의 건강과 정서적 안정감을 얻을 수 있는 프로그램. ※운영방법: 대면시-휴마루, 비대면시-수강신청자에게 영상을 배포하여 홈트레이닝 방식운영			

집단상담

힐링

MBSR 마음챙김을 통한 스트레스 감소			
인원 : 12명	장소: 휴마루	시간: 10:30~11:30	수원여성 누구나
날짜 : 수요일 - 4/7, 14, 21, 28, 5/12, 26, 6/2, 9, 16, 23			
일상 속에서 마주하는 스트레스는 어떻게 관리하느냐에 따라 삶을 무기력하게 하거나 또는 삶의 활력을 주기도 한다. 어떻게 스트레스를 효율적으로 관리할 수 있을까. 심리치료에서도 활용되고 있는 마음챙김 명상을 통한 심신이완 및 스트레스 완화 프로그램.			

5월

MAY

수원시 여성문화공간



일	화	수	목	금	토
<p>3 있는 그대로 멋진 ③ 10:00~12:00 안다미로</p> <p>영상으로 따라하는 휴트니스 ⑩ 15:00~16:00 휴마루</p>	<p>4 미(美)의 힐링요가 ⑤ 10:00~11:00 휴마루</p>	<p>5 어린이날</p>	<p>6 상담종결자 프로그램 -내가 바라는 나 ⑥ 10:00~12:00 안다미로</p> <p>마음 심포, 쉼탱글 ① 14:30~16:30 시나브로</p> <p>영상으로 따라하는 휴트니스 ⑩ 15:00~16:00 휴마루</p>	<p>7 봄길에서 만난 휴식 ⑥ 10:00~11:00 수원일원</p> <p>도(道)의 기체조 ④ 10:00~11:00 휴마루</p>	8
<p>10 있는 그대로 멋진 나 ④ 10:00~12:00 안다미로</p> <p>영상으로 따라하는 휴트니스 ⑩ 15:00~16:00 휴마루</p>	<p>11 미(美)의 힐링요가 ⑥ 10:00~11:00 휴마루</p> <p>감성 글쓰기 힐링 (캘리그래피 심화과정) ① 10:00~12:00 시나브로</p>	<p>12 래(內)의 건강챙김 ④ 14:00~15:00 휴마루</p> <p>MBSR 마음챙김을 통한 스트레스 감소 ⑤ 10:30~11:30 휴마루</p>	<p>13 마음 심포, 쉼탱글 ② 14:30~16:30 시나브로</p> <p>영상으로 따라하는 휴트니스 ⑩ 15:00~16:00 휴마루</p>	<p>14 봄길에서 만난 휴식 ⑦ 10:00~11:00 수원일원</p> <p>도(道)의 기체조 ⑤ 10:00~11:00 휴마루</p>	15
<p>17 있는 그대로 멋진 나 ⑤ 10:00~12:00 안다미로</p> <p>영상으로 따라하는 휴트니스 ⑩ 15:00~16:00 휴마루</p>	<p>18 미(美)의 힐링요가 ⑦ 10:00~11:00 휴마루</p> <p>감성 글쓰기 힐링 (캘리그래피 심화과정) ② 10:00~12:00 시나브로</p>	<p>19 석가탄신일</p>	<p>20 공감 시리즈 프로그램- 1. 마음공감 ① 10:00~12:00 안다미로</p> <p>마음 심포, 쉼탱글 ③ 14:30~16:30 시나브로</p> <p>영상으로 따라하는 휴트니스 ⑩ 15:00~16:00 휴마루</p>	<p>21 봄길에서 만난 휴식 ⑧ 10:00~11:00 수원일원</p> <p>도(道)의 기체조 ⑥ 10:00~11:00 휴마루</p>	22
<p>24 족욕으로 쉼탱글수성 1℃ 올리기 ① 10:30~11:30 족욕실</p> <p>영상으로 따라하는 휴트니스 ⑩ 15:00~16:00 휴마루</p>	<p>25 감성 글쓰기 힐링 (캘리그래피 심화과정) ③ 10:00~12:00 시나브로</p>	<p>26 래(內)의 건강챙김 ⑤ 14:00~15:00 휴마루</p> <p>MBSR 마음챙김을 통한 스트레스 감소 ⑥ 10:30~11:30 휴마루</p>	<p>27 공감 시리즈 프로그램- 1. 마음공감 ② 10:00~12:00 안다미로</p> <p>마음 심포, 쉼탱글 ④ 14:30~16:30 시나브로</p> <p>영상으로 따라하는 휴트니스 ⑩ 15:00~16:00 휴마루</p>	<p>28 도(道)의 기체조 ⑦ 10:00~11:00 휴마루</p>	29
<p>31 족욕으로 쉼탱글수성 1℃ 올리기 ② 10:30~11:30 족욕실</p> <p>영상으로 따라하는 휴트니스 ⑩ 15:00~16:00 휴마루</p>					

족욕으로 누리는 휴식과 평화

족욕으로 젠더감수성 1°C 올리기

휴식

인원 : 7명 장소: 족욕실 시간: 10:30~11:30 수원여성 누구나

날짜 : 월요일 - 5/24, 31, 6/7, 14, 21, 28

삶 속에서 성인지 관점을 가지고 살아간다면 우리사회가 조금 더 빠르게 서로를 인정하고 평등한 생각과 삶을 누릴 수 있는 사회가 될 수 있다. 개인이 건강하고, 행복해야 사회가 건강하기에 족욕과 황토매트와 함께 휴식을 즐기며 체온을 1°C 올려서 심신의 건강을 관리하고 더불어 젠더감수성도 높이는, 따뜻한 아침을 여는 프로그램.

부정정서 살피기

감성 글쓰기 힐링(캘리그래피 심화과정)

힐링

인원 : 10명 장소: 시나브로 또는 온라인 강의 시간: 10:00~12:00 수원 여성 누구나 (캘리그래피 심화과정)

날짜 : 화요일 - 5/11, 18, 25, 6/1, 8, 15, 22, 29

손끝으로 적어 나가는 글씨는 사람에게 감동을 줄 수 있다. 한 글자 한 글자 의미 있는 문구를 직접 적다 보면 내면의 안정과 더불어 심신의 스트레스가 풀리게 되고 마음의 평안함을 얻을 수 있다. 아름다운 감성과 인생의 의미가 담긴 글을 적어가며 내 안의 부정정서를 내려놓고 행복한 일상을 만드는 프로그램 ※지난 캘리그래피 프로그램 이후의 심화 과정/ 모집대상: 캘리그래피 중급 수준

휴 문화카페

마음 쉽표, 젠탱글

웰빙

인원 : 10명 장소: 시나브로 시간: 14:30~16:30 수원여성 누구나

날짜 : 목요일 - 5/6, 13, 20, 27, 6/3

젠탱글은 구조화된 패턴을 그림으로써 평온한 마음상태에 이르고 관점을 바꾸게 하는 방법으로 새로운 예술이자 라이프스킬이다. 점과 선, 동그라미로 이루어진 '탱글'을 그리는 동안 완전한 집중과 몰입을 경험하며 휴식 및 명상의 효과와 더불어 예술성 및 긍정정서를 증진 할 수 있는 프로그램.



공감 커뮤니케이션

공감 시리즈 프로그램 - 1. 마음공감

인원 : 8명~10명	장소: 안다미로 또는 비대면	시간: 10:00~12:00	수원여성 누구나
-------------	--------------------	--------------------	----------

날짜 : 목요일 -5/20, 27, 6/3, 10, 17, 24

마음과 관계 및 사회 공감 역량강화를 위한 공감시리즈의 일환이다. '마음공감'을 통해 의사소통의 기초가 되는 정서적 반응방식(기질)을 비롯한 타인의 정서와 행동방식을 이해하고 수용하는 프로그램(공감시리즈 전 과정(마음-관계-사회) 수료 시, 기관인증의 수료증 수여).

월빙



6월

JUNE

수원시 여성문화공간



일	화	수	목	금	토
	<p>1 중년 여성의 행복한 심리, 건강한 내 몸 알기 ① 10:00~12:00 안다미로</p> <p>감성 글쓰기 힐링 (캘리그래피 심화과정) ④ 10:00~12:00 시나브로</p>	<p>2 래(內)의 건강챙김 ⑥ 14:00~15:00 휴마루</p> <p>MBSR 마음챙김을 통한 스트레스 감소 ⑦ 10:30~11:30 휴마루</p>	<p>3 공감 시리즈 프로그램- I. 마음공감 ③ 10:00~12:00 안다미로</p> <p>마음 심포, 젠탱글 ⑤ 14:30~16:30 시나브로</p> <p>영상으로 따라하는 유튜브니스 ⑩ 15:00~16:00 휴마루</p>	<p>4 역사 속 여성주의 인물 탐구 ① 10:00~12:00 시나브로</p>	5
<p>7 족욕으로 젠더감수성 1℃ 올리기 ③ 10:30~11:30 족욕실</p> <p>영상으로 따라하는 유튜브니스 ⑫ 15:00~16:00 휴마루</p>	<p>8 중년 여성의 행복한 심리, 건강한 내 몸 알기 ② 10:00~12:00 안다미로</p> <p>감성 글쓰기 힐링 (캘리그래피 심화과정) ⑤ 10:00~12:00 시나브로</p>	<p>9 래(內)의 건강챙김 ⑦ 14:00~15:00 휴마루</p> <p>MBSR 마음챙김을 통한 스트레스 감소 ⑧ 10:30~11:30 휴마루</p>	<p>10 공감 시리즈 프로그램- I. 마음공감 ④ 10:00~12:00 안다미로</p> <p>영상으로 따라하는 유튜브니스 ⑫ 15:00~16:00 휴마루</p>	<p>11 역사 속 여성주의 인물 탐구 ② 10:00~12:00 시나브로</p>	12
<p>14 족욕으로 젠더감수성 1℃ 올리기 ④ 10:30~11:30 족욕실</p> <p>영상으로 따라하는 유튜브니스 ⑬ 15:00~16:00 휴마루</p>	<p>15 중년 여성의 행복한 심리, 건강한 내 몸 알기 ③ 10:00~12:00 안다미로</p> <p>감성 글쓰기 힐링 (캘리그래피 심화과정) ⑥ 10:00~12:00 시나브로</p>	<p>16 MBSR 마음챙김을 통한 스트레스 감소 ⑨ 10:30~11:30 휴마루</p>	<p>17 공감 시리즈 프로그램- I. 마음공감 ⑤ 10:00~12:00 안다미로</p> <p>영상으로 따라하는 유튜브니스 ⑬ 15:00~16:00 휴마루</p>	<p>18 역사 속 여성주의 인물 탐구 ③ 10:00~12:00 시나브로</p>	19
<p>21 족욕으로 젠더감수성 1℃ 올리기 ⑤ 10:30~11:30 족욕실</p> <p>영상으로 따라하는 유튜브니스 ⑭ 15:00~16:00 휴마루</p>	<p>22 중년 여성의 행복한 심리, 건강한 내 몸 알기 ④ 10:00~12:00 안다미로</p> <p>감성 글쓰기 힐링 (캘리그래피 심화과정) ⑦ 10:00~12:00 시나브로</p>	<p>23 MBSR 마음챙김을 통한 스트레스 감소 ⑩ 10:30~11:30 휴마루</p> <p>여성기관 네트워크 구축 및 여성문제 공유 14:00~16:00 한울마당</p>	<p>24 공감 시리즈 프로그램- I. 마음공감 ⑥ 10:00~12:00 안다미로</p> <p>영상으로 따라하는 유튜브니스 ⑭ 15:00~16:00 휴마루</p>	25	26
<p>28 족욕으로 젠더감수성 1℃ 올리기 ⑥ 10:30~11:30 족욕실</p> <p>영상으로 따라하는 유튜브니스 ⑮ 15:00~16:00 휴마루</p>	<p>29 감성 글쓰기 힐링 (캘리그래피 심화과정) ⑧ 10:00~12:00 시나브로</p>	30	27	28	29

여성의 생애주기별 심리건강 증진

힐링

중년여성의 행복한 심리, 건강한 내 몸 알기

인원 : 10명	장소: 안다미로 또는 온라인 강의	시간: 10:00~12:00	수원 중년여성 누구나
----------	-----------------------	--------------------	----------------

날짜 : 화요일 - 6/1, 8, 15, 22

완경기 이후 병이나 증상은 불가피하게 찾아오는 것이 아니라 예방이 가능하며 원인을 제거함으로써 보다 행복한 여성의 생활을 영위 할 수 있다. 인생을 통한 값진 경험과 성숙한 인생의 진지함이 젊은 여성을 능가하는 값진 것임을 인식하고 행복한 심리 만들기, 건강한 성, 튼튼한 신체 만들기 등을 통해 행복한 중년여성의 삶을 만드는 프로그램 ※운영방식: 대면 시-시나브로 강의실, 비대면 시 교육 녹화영상 배포

여성의 주체적 삶과 사회활동 활성화

행복 및 창의성

역사 속 여성주의 인물 탐구

인원 : 15명	장소: 시나브로	시간: 10:00~12:00	수원여성 누구나
----------	----------	-----------------	----------

날짜 : 금요일 - 6/4, 11, 18

나혜석, 허난설헌 등 여성으로 태어나 남성중심 사회에서 자신의 삶을 개척한 여성인물 탐구를 통해 오늘을 사는 우리 여성의 생활과 대조하여 변화의 실마리를 찾는 프로그램

여성기관 네트워크 협력 및 프로그램 개발

행복 및 창의성

여성기관 네트워크 구축 및 여성문제 공유

인원 : 10명	장소: 한울마당	시간: 14:00~16:00	네트워크 회원
----------	----------	-----------------	---------

날짜 : 수요일 - 6/23

수원지역 여성 관련 기관들과 네트워크를 구성하여 각 기관의 사업을 서로 공유하고 수원여성문제 해결을 위한 공동 대응 및 각 기관의 특성 강화 프로그램 개발